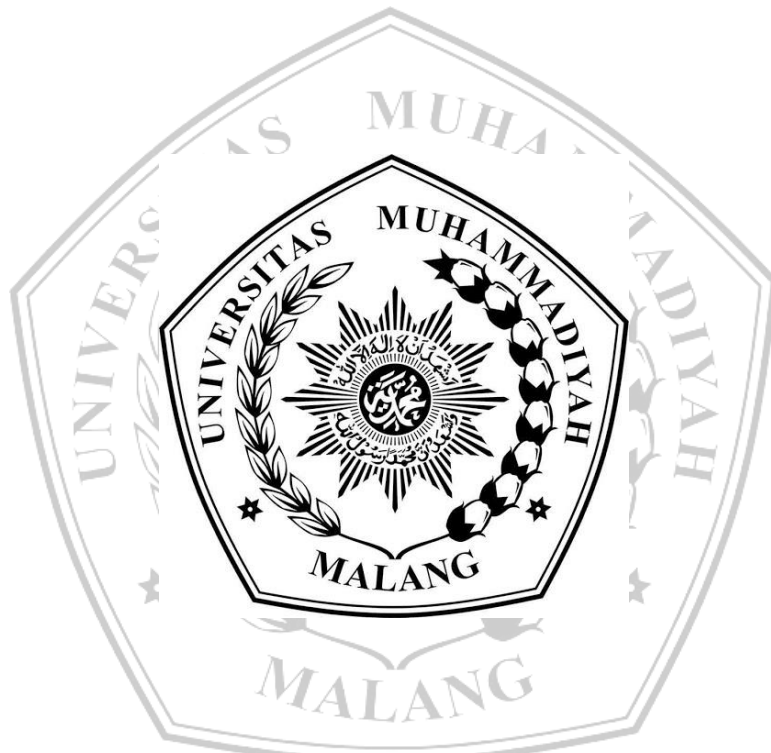


**PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES PADA ATLET PRA - PON YANG
MENGALAMI CEDERA FISIK (STUDI KASUS PADA ATLET CABANG OLAHRAGA
SHORINJI KEMPO DI JAWA TIMUR)**

SKRIPSI



Marta Frily Adetya

NIM : 201610230311273

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2020

**PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES PADA ATLET PRA - PON YANG MENGALAMI
CEDERA FISIK (STUDI KASUS PADA ATLET CABANG OLAHRAGA SHORINJI
KEMPO DI JAWA TIMUR)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai Salah satu persyaratan
untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Marta Frily Adetya
NIM : 201610230311273

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2020**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Marta Frily Adetya

Nim : 201610230311273

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada
tanggal, 10 Juli 2020
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi Universitas
Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,

Sekretaris/Pembimbing II,

Zainul Anwar, M.Psi

Dian Caesaria Widyasari, M.Sc.

Anggota I

Anggota II

Yudi Suharsono, S. Psi, M. Si

Ahmad Sulaiman, S.Psi., M.Ed (CPEP)

Mengesahkan
D e k a n,

Muhamad Salis Yuniardi, M.Si., Ph.D

SURAT PERNYATAAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No.264 Telp (0341) 464318 – 319 Ext. 253, 233, 168 Fax (0341) 460782 Malang 65144 Indonesia
Email : psikologi@umm.ac.id Website : psikologi.umm.ac.id

SURAT KETERANGAN

TANDA MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama : MARIA PRILY ADETYA
NIM : 201610230311273
Program Studi : PSIKOLOGI
No. Telp : 0812-1663-6627
Judul skripsi : PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES PADA ATLET PRA-PON
YANG MENGALAMI CEDEPA FISIK (Studi Kasus pada Atlet Shorinji Kempu
di Jawa Timur)
Skripsi tersebut telah diperiksa dan diujikan pada tanggalserta telah diperbaiki
sebagaimana mestinya.

Demikian surat keterangan ini dibuat.

Malang, 2020



Susanti Prasetyaningrum, M.Psi

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marta Frily Adetya

NIM : 201610230311273

Fakultas / Jurusan : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi / karya ilmiah yang berjudul :

“Psikoedukasi Manajemen Stres Pada Atlet Pra-PON yang Mengalami Cedera Fisik (Studi Kasus pada Atlet Cabang Olahraga Shorinji Kempo di Jawa Timur)”

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah / skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya akan bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 03 Maret 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Susanti Prasetyaningrum, S.Psi., M.Psi.

Yang Menyatakan



Marta Frily Adetya



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/157/Lab-Psi/UMM/V/2020

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Marta Frily Adetya
NIM : 201610230311273
Dosen Pembimbing : 1) Zainul Anwar, M.Psi
2) Dian Caesaria, M.Sc

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi.

Hasil: Lulus/Perbaikan

Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Psikoedukasi Manajemen Stres pada Atlet Pra-PON yang Mengalami Cedera Fisik (Studi Kasus pada Atlet Cabang Olahraga Shorinji Kempo di Jawa Timur)	25%	0%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 20 Mei 2020
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Psikoedukasi Manajemen Stress pada Atlet Pra-PON Cabang Olahraga Shorinji Kempo di Jawa Timur yang Mengalami Cedera Fisik”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang. Dalam proses penelitian dan penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta pengalaman yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak. Maka dari itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Zainul Anwar, S.Psi, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing I yang telah menyempatkan banyak waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan yang sangat berguna bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini
2. Ibu Dian Caesaria Widyasari, S.Psi., M.Sc, dosen pembimbing II yang telah menyempatkan waktu untuk memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini
3. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet Shorinji Kempo Puslatda di Jawa Timur yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan dalam penelitian ini
4. Senpai-senpai Shorinji Kempo yang melatih selama ini karena telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama proses latihan
5. Teman-teman Shorinji Kempo di Asrama KONI Jawa Timur, terima kasih atas bantuan dan dukungannya kepada penulis untuk melakukan penelitian selama proses latihan
6. Orang tua peneliti yaitu bapak Hariono dan Ibu Bawon Suci Sri Widati, yang tidak pernah berhenti memberikan doa serta dukungan yang luar biasa
7. Adek Abitdzar Danadyaksa dan adek Aliana Jenara yang selalu menemani dan memberikan dukungan kepada kakak dalam proses pengerjaan skripsi ini
8. *Support system* yang tidak bisa peneliti sebutkan, terima kasih telah memberikan dukungan lebih kepada penulis sehingga bersemangat untuk cepat menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meskipun demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi penelitian khususnya pembaca pada umumnya.

Malang, 03 Maret 2020

Penulis



Marta Frily Adetya

DAFTAR ISI

ABSTRAK	1
PENDAHULUAN.....	2
Psikoedukasi	5
Manajemen Stres	7
Cedera Fisik.....	10
Atlet	11
METODE PENELITIAN	11
Rancangan Penelitian	11
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian	12
Prosedur dan Analisis Data.....	13
HASIL PENELITIAN	13
DISKUSI	17
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	19
REFERENSI.....	20
LAMPIRAN.....	22
1. Modul Kegiatan	22
2. Hasil Penelitian Persubjek	23
3. Tabel	27

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN STRES PADA ATLET PRA-PON YANG MENGALAMI CEDERA FISIK

**(Studi Kasus pada Atlet Cabang Olahraga Shorinji Kempo di Jawa
Timur)**

Marta Frily Adetya

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah

Malang martafrilya@gmail.com

Atlet sering mengalami cedera fisik saat berlatih maupun bertanding karena mengalami peningkatan pada porsi latihan. Atlet yang mengalami cedera dapat mengalami stres karena tidak dapat melaksanakan program latihan maupun pertandingan dengan maksimal. Salah satu penanganan yang dapat digunakan yaitu psikoedukasi yang merupakan suatu intervensi terhadap individu atau kelompok dengan tema masalah yang sama untuk memberikan informasi baru terkait masalah yang dihadapi. Studi kasus digunakan sebagai metode penelitian untuk mengungkap manfaat dari psikoedukasi yang telah dilakukan terhadap atlet yang mengalami cedera fisik. Penelitian ini melibatkan 5 orang atlet Pra-PON cabang olahraga Shorinji Kempo yang mengalami stres akibat cedera fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek telah mengetahui teknik dalam manajemen stres dan dapat menerapkan teknik dengan baik serta hasil dalam penerapan teknik tersebut berdampak positif pada masing-masing atlet dengan merasa lebih tenang serta dapat berpikir positif terhadap proses pemulihan cedera yang mereka alami.

Kata Kunci: Atlet, Psikoedukasi, Manajemen Stres

Athletes often have a physical injury while practicing or competing due to an increase in the training portion. Being injured can cause stress for athletes since they will be unable to practice or compete in their best condition. One possible means in coping with the stress is through psychoeducation. Psychoeducation is an intervention implemented on an individual or group basis sharing the same theme of issue to provide them with new information regarding the problems encountered. Case studies are used as a research method to elucidate the benefits of psychoeducation conducted for the injured athletes. The study involved 5 people from the pre-PON sports branch of Shorinji Kempo which experienced stress due to suffering from physical injury. The result showed that all subjects have been aware of the techniques in stress management and can apply it appropriately, therefore helping them feel calmer and cope with distress and able to think positively during their healing process as well.

Keywords: athletes, psychoeducation, stress management

Basuki Wibowo (2002) menjelaskan bahwa atlet merupakan seseorang yang memiliki prestasi dari salah satu cabang olahraga yang sedang ditekuninya saat ini. Pencapaian suatu prestasi yang maksimal sangat memerlukan kesiapan cukup dengan cara berlatih. Prestasi tidaklah menuntut kemungkinan dengan didapatkan secara santai dan didapatkan secara langsung, tetapi dengan melewati suatu proses berlatih secara terprogram untuk pencapaian prestasi tersebut. Pada masing-masing daerah secara khusus menyelenggarakan program pembinaan atlet-atlet berbakat, sehingga terbentuk pemusatan latihan yang berkualitas dengan tujuan memperoleh bibit-bibit atlet unggul. Salah satu tujuan dari suatu pembinaan khusus adalah untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal. Atlet secara berkelanjutan akan dipantau dan dievaluasi setiap bulan melalui tes fisik, tes gizi atau kesehatan.

Latihan intensif yang sudah diprogram oleh pelatih dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan yang mana juga mengandung banyak risiko, seperti cedera fisik. Cedera fisik merupakan kelainan pada tubuh individu yang mengakibatkan nyeri, panas, bengkak dan tidak berfungsinya otot, tendon, ligamen, persendian maupun tulang secara normal akibat dari suatu aktivitas atau gerakan berlebihan (Ali, 2009).

Cedera merupakan momok atau suatu hal yang dikhawatirkan oleh atlet dalam olahraga apapun, terutama olahraga bela diri yang melibatkan interaksi fisik secara langsung. Cedera dapat saja terjadi karena jangka waktu latihan yang lama atau melebihi kapasitas tubuh. Selain itu, waktu pemulihan yang sangat singkat karena harus mengikuti program latihan intensif. Latihan intensif secara terus menerus dan bervariasi dalam menimbulkan kelelahan secara fisik maupun psikologis. Bagi atlet yang aktif secara fisik terus menerus akan meningkatkan risiko cedera yang tinggi, selanjutnya risiko ini juga dapat bersumber dari dalam tubuh ataupun stimulus dari ruang tubuh. Cedera merupakan suatu hal yang muncul secara tidak sengaja akan terjadi sehingga berakibat gangguan pada fisik.

Sementara itu, fisik atau tubuh merupakan emas bagi seorang atlet yang mana itu sangat mempengaruhi karirnya dalam dunia olahraga. Seperti halnya David Beckham yang mengasuransikan kakinya sebesar 70 juta dollar Amerika. Tidak hanya itu saja, Cristiano Ronaldo yang mengasuransikan kakinya sejumlah 144 juta dollar Amerika. Hal itu merupakan upaya dari seorang atlet agar tetap berkarir di dunia olahraga, karena cedera merupakan hal yang sangat ditakuti dan berpengaruh terhadap karir atlet.

Selain asuransi, perlakuan khusus atau rehabilitasi pada atlet yang mengalami cedera juga sangat penting sebagai bentuk dukungan dan tanggung jawab kepada atlet itu sendiri. Seperti yang diterapkan oleh KONI Provinsi Jawa Timur yang mendatangkan pelatih dari Afrika untuk menangani atlet-atlet yang mengalami cedera fisik guna mendapatkan kesembuhan.

Shorinji Kempo merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang menarik

perhatian. Bela diri Shorinji Kempo ini berasal dari India, tetapi lebih tersebar luas di Jepang dan Indonesia. Bela diri sangatlah dekat dengan kemungkinan mengalami cedera fisik karena proses berlatihnya melakukan kontak fisik atau berbenturan secara langsung. Jenis gerakan yang sangat dikenal dari bela diri Shorinji Kempo yaitu teknik bantingan dan kuncian yang menuntut atlet melakukan kontak fisik langsung dengan pasangan atau anggota regunya sehingga kemungkinan terjadi cedera sangatlah besar.

Selain itu, atlet pada cabang olahraga bela diri Shorinji Kempo juga dituntut untuk latihan fisik intensif untuk mendukung latihan teknik. Jika salah satu bagian tubuh dari atlet mengalami cedera, maka akan menghambat selama berlangsungnya proses latihan fisik atau teknik. Umumnya pada bela diri ini mengalami cedera seperti bagian engkel kaki, patah tulang, memar, keseleo, *hamstring*, dan juga masih banyak lainnya. Jika cedera itu tidak lekas pulih, maka akan mengganggu konsentrasi atlet ketika melakukan suatu gerakan saat latihan. Beberapa penelitian terhadap cabang olahraga yang menggunakan kontak fisik menunjukkan bahwa olahraga yang melakukan kontak fisik secara langsung menunjukkan angka kemungkinan atlet mengalami cedera lebih besar daripada olahraga yang tidak melakukan kontak fisik secara langsung (Supartono, 2015). Hal ini diperkuat dengan data yang didapatkan dari Rumah Sakit Olahraga Nasional, dimana kompetisi olahraga pada tahun 2015 tercatat dari 1.390 peserta di 5 cabang olahraga yaitu tenis, karate, sepeda gunung, sepakbola, taekwondo terdapat 87 atlet mengalami cedera (6,3%). Angka cedera terendah pada cabang olahraga sepeda gunung sebesar 3% sedangkan yang tertinggi terjadi di cabang olahraga karate sebesar 7,1%. Paparan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Pieter (2010) yang menjelaskan bahwa tingkat cedera pada olahraga bela diri cenderung lebih tinggi daripada cabang olahraga lainnya.

Sehingga rasa cemas dan gelisah akan kemungkinan mengalami cedera lebih mudah muncul pada atlet bela diri. Perasaan cemas dan gelisah yang berkepanjangan akan menyebabkan atlet mengalami stres yang intens dan apabila tidak diregulasi dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih parah, seperti depresi yang klinis hingga gangguan fungsi kognitif. Resah, cemas dan gelisah yang dialami oleh atlet yang memiliki riwayat cedera tentu akan berbeda dengan atlet yang tidak memiliki riwayat cedera. Hal ini sejalan dengan pendapat Alderman dalam Sudibyo Setyobroto (2001) mengatakan bahwa kondisi atlet yang merasa tertekan secara psikologis atau mengalami stres sangat berdampak pada turunnya performa ketika latihan maupun pertandingan karena menjadi tidak fokus atau hilang konsentrasi, rasa cemas yang berlebihan terhadap rasa sakit atau nyeri pada daerah yang mengalami cedera, kesalahan pada penampilan sehingga berpengaruh terhadap kemenangan, serta sikap agresif yang muncul tiba-tiba.

Meskipun kondisi fisik yang bagus dan prima belum tentu memberikan hasil prestasi yang gemilang, terutama bila tidak didukung oleh mental yang baik pula (Gunarsa, 1996). Kunci sukses dari seorang olahragawan yaitu fisik yang terlatih dan mental yang baik sehingga seorang atlet mampu menguasai dirinya sendiri ketika dalam

keadaan takut, sakit, atau stres.

Mellaleu (2009) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu hasil atau respon dari apa yang dirasakan oleh atlet tersebut karena suatu hal yang dihadapinya dan atlet tidak dapat memecahkannya sendiri atau memerlukan bantuan dari seseorang atau bahkan pelatih. Mahendrawati (2006) juga menjelaskan bahwa terdapat berbagai macam bentuk dari respon stres atlet, seperti ketegangan pada fisik, fisiologis dan juga mental. Selye dalam Sarafino (2011) memaparkan bahwa stres merupakan suatu respon psikologis dan fisiologis pada suatu ketegangan yang dihadapinya, baik dalam internal maupun eksternal yang menantang kemampuan seorang atlet melakukan *coping* pada dirinya sendiri. Atlet yang kesulitan mengelola stres dapat membuatnya merasa frustrasi, tertekan, ataupun putus asa memikirkan risiko terhadap karir olahraga yang kemungkinan terganggu karena kondisi cederanya.

Moran (2004) mengungkapkan bahwa sekitar tahun 1980-an terdapat *sport medicine* tulang, memar, keseleo, *hamstring*, dan juga masih banyak lainnya. Jika cedera itu tidak lekas pulih, maka akan mengganggu konsentrasi atlet ketika melakukan suatu gerakan saat latihan. Dimana itu berfokus pada suatu pemulihan cedera fisik melalui tempat rehabilitasi yang memadai dan tepat sesuai dengan cederanya. Menurut Christakou dkk (2012) faktor psikologis seperti kecemasan, kepercayaan diri, efikasi diri, motivasi sangat menentukan kesiapan atlet cedera yang sudah direhabilitasi untuk kembali bertanding.

Selain rehabilitasi, terdapat sejumlah intervensi psikologis yang berkaitan dengan cedera atlet terbukti efektif, seperti yang dilakukan oleh Waxenberg (2009) yang menyatakan bahwa seorang atlet dapat berkompetisi maksimal jika ia mendapatkan intervensi seperti *goal setting*, *positive self talk*, *imaginary*, *relaxation and social support* untuk mempersiapkan dan juga meningkatkan kesiapannya secara psikologis. Kemudian, penelitian yang telah dilakukan oleh Monsma (2009) memberikan intervensi *imaginary* kepada atlet mampu menurunkan rasa cemas saat dilakukan latihan secara berulang. Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Yang (2010) terkait dengan intervensi *social support* sebagai persiapan dan upaya peningkatan kesiapan atlet setelah pulih dari masa cedera dengan menerima sumber dukungan dari pelatihnya sendiri. Penanganan faktor psikologi pada atlet yang cedera juga dapat dilakukan dengan manajemen stres, *coping stress*, dan juga pendekatan secara kognitif (Cox, 2012).

Melihat berbagai dampak psikologis dialami oleh atlet yang mengalami cedera merupakan suatu masalah yang patut untuk diperhatikan dan perlu segera ditangani atau ditanggulangi. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Waxenberg dan Satlof (2009) secara umum menyatakan bahwa sudah terdapat berbagai macam suatu teknik atau perlakuan khusus yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres yang dialami atlet, diantara yang paling efektif adalah *cognitive-behavioral stress management* dan kelompok psikoedukasional.

Salah satu cara paling efektif dan sederhana untuk membantu atlet yang cedera menanggulangi atau mengelola rasa stres adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dilakukan kepada individu atau kelompok yang memiliki tema masalah sama untuk memberikan suatu informasi baru yang berkaitan dengan masalah yang dihadapinya (Griffith, 2006). Psikoedukasi sendiri bermanfaat sebagai informasi atau pengetahuan baru bagi atlet yang merasa resah akibat cedera yang dialami dan kurang tahu akan bagaimana menenangkan atau memahami dirinya. Informasi yang dibutuhkan oleh atlet yang mengalami stres akibat cedera dalam psikoedukasi ini yaitu mengenai teknik dalam meminimalisir atau mengelola rasa stres atau cemas yang dihadapi. Hal ini penting untuk disampaikan karena tidak semua atlet paham dengan kondisi diri sendiri dan harus melakukan apa saat stres karena cedera. Sehingga, penelitian ini menggunakan teknik psikoedukasi agar atlet mendapatkan wawasan baru terkait dengan cara mengidentifikasi sumber stres dan teknik dalam mengelola stres. Selain itu, melalui psikoedukasi juga dapat mengajarkan berbagai keterampilan yang dianggap penting dalam manajemen stres.

Berdasarkan hal diatas, maka peneliti melakukan psikoedukasi terkait bagaimana mengelola rasa stres yang dihadapi oleh atlet yang mengalami cedera fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan informasi atau pengetahuan baru terkait manajemen stres, bagaimana tindakan yang perlu dilakukan atlet, serta apa saja yang harus dilakukan untuk mengelola rasa stres yang dihadapi akibat cedera fisik. Penelitian ini bermanfaat untuk para atlet cabang olahraga Shorinji Kempo di Jawa Timur yang akan terjun di laga Pra-PON Banjarmasin agar mengetahui metode-metode yang dirasa tepat untuk memperlakukan dirinya ketika mengalami stres karena cedera mulai muncul.

Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan suatu pemberian *treatment* atau perlakuan yang diberikan secara profesional kepada klien atau partisipan untuk memberikan suatu intervensi psikoterapeutik ataupun edukasi (Lukens, 2004). Menurut Walsh (2010) psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan atau diberikan kepada individu, kelompok yang berfokus untuk memberikan suatu pendidikan mengenai suatu tantangan dalam masalah yang ada dihidupnya, serta membantu partisipan untuk mengembangkan sumber dukungan sosial dalam menghadapi permasalahannya, serta mengembangkan kreatifitas atau ketrampilan untuk memecahkan suatu masalah dalam kehidupannya. Lebih singkatnya, tujuan dari psikoedukasi yaitu menawarkan suatu teknik atau strategi yang dapat memberikan suatu solusi dalam pemecahan suatu masalah sehingga terciptanya kualitas hidup yang lebih baik.

Sasaran dari psikoedukasi sendiri yaitu untuk mengembangkan ataupun meningkatkan rasa penerimaan kepada dirinya sendiri dari masalah yang dihadapinya dengan memberikan suatu edukasi. Selain itu juga meningkatkan pengembangan dalam pemecahan suatu masalah ketika pasien mendapatkan atau menghadapi yang berkaitan

dengan masalahnya. Secara istilah, psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang akan dilakukan pada individu atau kelompok untuk memberikan pengetahuan atau informasi yang berkaitan dengan masalah yang dihadapinya saat ini (Griffith, 2006).

Fokus dari psikoedukasi sendiri (Walsh, 2010), yaitu :

- a. Memberikan edukasi kepada partisipan mengenai tantangan hidup
- b. Mengembangkan sumber dukungan sosial
- c. Mengembangkan ketrampilan dalam pemecahan suatu masalah
- d. Dukungan emosional
- e. Mengurangi *sense of stigma* dari klien sendiri
- f. Mengidentifikasi terhadap suatu permasalahan yang dihadapi
- g. Mengembangkan ketrampilan dalam suatu penyelesaian masalah
- h. Mengembangkan suatu ketrampilan *crisis-intervention*

Psikoedukasi sendiri tidak hanya berfokus pada bagaimana perlakuan atau *treatment* itu sendiri, tetapi juga sebagai rehabilitasi. Dimana mereka dapat menurunkan stres terkait permasalahan yang dihadapi dan dapat mencegahnya. Rata-rata yang telah dilakukan dalam psikoedukasi yaitu secara bersamaan dari pada secara tunggal karena untuk memberikan dukungan secara emosional.

Psikoedukasi dapat digunakan dalam berbagai macam situasi, seperti pada bidang klinis psikoedukasi lebih banyak digunakan secara bersamaan dengan psikoterapi terhadap pasien dengan gangguan psikologis. Psikoedukasi juga memiliki adaptasi konsep-konsep dasar dari teori kognitif, *existensial humanistic*, *behaviorist*. Teori kognitif berfokus pada ketrampilan kognisi atau suatu pemikiran. Teori *existensial humanistic* lebih kepada seseorang yang mengambil suatu keputusan dengan memiliki rasa tanggung jawab. Sedangkan *behaviorist* lebih menekankan kepada bagaimana pengaruh dari manipulasi suatu lingkungan.

Langkah-langkah dalam melakukan psikoedukasi yaitu :

- a. Topik
Dalam melaksanakan psikoedukasi ataupun intervensi lainnya, topik merupakan bagian atau peran yang sangat penting untuk menentukan suatu perlakuan yang akan diberikan.
- b. Tujuan
Psikoedukasi tentulah memiliki tujuan yang sangat jelas, sehingga memberikan nilai manfaat bagi klien yang menerimanya. Selain itu tujuan psikoedukasi yang jelas dan terarah akan memberikan rasa percaya kepada klien.
- c. Waktu
Waktu sangatlah penting dalam mengatur jalannya intervensi yang akan dilakukan, sehingga tidak mengganggu atau terbentur dengan klien ataupun psikolog, maka dengan diaturnya waktu pertemuan psikoedukasi tidak akan menghambat satu sama lain.

- d. Tata Ruang
Tata letak suatu ruang dapat menentukan konsentrasi dari klien atau psikolog, hal ini berdampak pada rasa nyaman dan juga konstansi, terutama kemudahan dalam memperhatikan suatu materi yang akan dibahas.
- e. Materi
Psikolog atau pemateri tentu harus mengetahui materi yang akan dibahas serta mendalaminya, sehingga jika klien menanyakan terkait materi tersebut klien akan mendapatkan kepuasan tersendiri dan juga rasa percaya.
- f. Prosedur
Menentukan prosedur atau urutan-urutan apa saja yang tepat, sehingga berjalan dengan lancar.
- g. Media
Media merupakan suatu dukungan untuk mempermudah dalam penyampaian suatu materi, sehingga lebih mudah dipahami dan juga menarik.
- h. Evaluasi
Setiap kegiatan yang dimulai tentu tidak lepas dari evaluasi, agar kedepannya lebih baik lagi. Selain itu, evaluasi dapat mengukur sejauh mana keberhasilan suatu kegiatan itu dilakukan.

Manajemen Stres

Kata stres merupakan suatu topik utama yang sering diangkat atau dikaji dalam bidang psikologi, terutama pada bidang olahraga. Menurut Mellaleu (2009) menyatakan bahwa stres merupakan suatu bentuk respon yang berasal dari kondisi emosi dan fisik seorang atlet yang bersumber dari dalam maupun luar dari diri atlet itu sendiri karena suatu tantangan ataupun masalah yang dihadapinya dimana ia tidak mampu untuk memecahkan. Fletcher (2009) juga menjelaskan bahwa stres merupakan suatu respon dari suatu tuntutan yang dihadapinya, baik berasal dari individu atlet sendiri maupun dari lingkungannya. Mahendrawati (2016) mengatakan bahwa ada dua bentuk respon dari stres itu sendiri, yaitu berupa ketegangan fisik maupun mental.

Indikator manajemen stres menurut Robins (2004) yaitu :

- a. Identifikasi gejala stres
Identifikasi gejala stres ini berupa tindakan untuk mengetahui apa sumber dari stres yang dirasakan.
- b. Analisis gejala stres
Analisis gejala stres merupakan proses untuk mengolah informasi yang berupa sikap dan perasaan yang dilihatkan lalu diinterpretasikan.
- c. Strategi terhindar dari stres
Strategi agar terhindar dari stres yaitu mencari tahu tindakan apa yang akan diambil atau diarahkan untuk pemecahan suatu masalah.
- d. *Coping stress*

Hal ini mencakup perilaku seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan rasa stresnya dengan metode-metode tertentu

Manajemen stres atau pengelolaan terhadap stres juga dapat disebut dengan *coping*. Menurut Lazarus (Taylor 2003), *coping* merupakan suatu upaya individu untuk melakukan suatu pengelolaan. Selain itu, dampak dari stres adalah :

- a. Dampak Subjektif
Hal ini seperti rasa cemas, letih, merasa kesepian, frustrasi, rendah diri, agresif, acuh, hilangnya rasa sabar.
- b. Dampak Perilaku
Cenderung berdampak seperti halnya penyalahgunaan obat-obatan, emosi yang meledak-ledak, merokok, tertawa gugup.
- c. Dampak Kognitif
Ketidakmampuan berfikir secara jelas, serta tidak dapat mengambil suatu keputusan yang tepat, kurangnya konsentrasi, mudah tersinggung.
- d. Dampak Fisiologis
Meningkatnya kadar gula pada tubuh, bibir kering, berkeringat secara berlebihan, tubuh panas dan dingin, meningkatnya denyut nadi.
- e. Dampak Organisasi
Rendahnya produktifitas, merasa terasingkan dalam suatu lingkungan, menurunnya kesetiaan pada sesuatu yang dipegang atau diteguhi.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen stres ada dua (Taylor, 2003), yaitu :

- a. Dukungan Sosial
Hal ini diartikan sebagai pemberian suatu bantuan atau pertolongan kepada seseorang yang mengalami stres. House menjelaskan dukungan sosial memiliki empat fungsi yaitu :
 1. *Emotional Support*
Dukungan secara emosional dapat berupa pemberian berupa perhatian, bentuk kepedulian, serta kasih sayang.
 2. *Appraisal Support*
Hal ini meliputi suatu umpan balik berupa penilaian untuk mengembangkan kesadaran atas masalah yang dihadapi.
 3. *Informational Support*
Hal ini berupa suatu masukan atau nasehat serta diskusi tentang bagaimana cara mengatasi serta bagaimana pemecahan masalah yang tepat.
 4. *Instrumental Support*
Hal ini berupa bantuan secara material seperti memberikan pinjaman suatu kebutuhan.
- b. Kepribadian
Karakteristik kepribadian sangatlah berpengaruh terhadap upaya dalam menghadapi stres, diantaranya :

1. *Hardines*

Biasanya memiliki komitmen dan kesadaran yang lebih akan tantangan atau masalah yang dihadapi.

2. *Optimisme*

Sikap optimis ini dapat mengelola stres secara efektif, kecenderungan sangat berharap dengan hasil yang positif pula.

3. *Humoris*

Seorang individu yang suka dengan lelucon cenderung lebih memiliki nilai toleransi yang baik dalam menghadapi situasi stres dari pada seseorang yang kurang suka terhadap humor.

Aspek-aspek dalam manajemen stres, menurut Taylor (2003) terdapat empat macam, yaitu :

a. Aspek Emosional (Perasaan)

Pada aspek ini, meliputi berbagai macam yaitu rasa takut, mudah marah, kecemasan, merasa tidak bisa menanggulangi masalah yang dihadapi.

b. Aspek Kognitif (Pikiran)

Disini terdapat ketakutan akan kegagalan yang diterima, mudah lupa, dan juga sulit dalam berkonsentrasi.

c. Aspek Perilaku Sosial

Pada aspek ini meliputi ketika berbicara dengan orang lain, maka akan cenderung merasa gugup, mudah kaget, merasa gugup, menyendiri.

d. Aspek Fisiologis

Meliputi ciri fisik, seperti halnya mengeluarkan keringat berlebihan, merasakan gelisah, ingin buang air kecil, denyut nadi yang lebih kencang.

Teknik-teknik dalam latihan mental untuk manajemen stres pada atlet (Rumbold, 2012), diantaranya :

a. Relaksasi

Latihan relaksasi bertujuan untuk mengurangi ketegangan secara fisik atau otot. Stres sangat mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet, seperti otot menjadi lebih tegang, sedangkan saat otot mengalami ketegangan maka akan membuat atlet mudah atau rentan terhadap cedera serta menambah rasa cemas (David dkk, 2008). Pada dasarnya, atlet memiliki kewajiban untuk melakukan suatu relaksasi sendiri terhadap tubuh dan juga pikirannya sehingga lebih fokus dan juga tenang untuk menjalani latihan. Terdapat dua jenis relaksasi yaitu *progressive muscle relaxation* (teknik latihan mental yang membuat otot menjadi tegang lalu menjadikan rileks atau santai) dan juga *autogenic training* yang lebih menekankan kepada rasa hangat ataupun dingin, seperti yoga.

b. Hipnosis

Suatu teknik dalam latihan mental dengan menggunakan cara seperti pemberian sugesti kepada diri sendiri tanpa melibatkan orang lain.

c. *Imaginary Training*

Teknik ini merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan visualisasi dari suatu pengalaman di dalam pikirannya, hal ini dapat berupa saat atlet membayangkan bagaimana ia di arena nantinya ketika melakukan pertandingan, ataupun latihan. Sehingga terbayang gerakan-gerakan apa saja yang akan atlet keluarkan nantinya.

d. *Self Talk*

Teknik ini berupa verbalisasi atau berdialog dengan diri sendiri. Hal ini dapat berupa pengeluaran kalimat-kalimat positif ataupun negatif.

e. *Meditasi*

Teknik latihan ini merupakan teknik yang digunakan untuk meregulasi emosi dan fokus kepada suatu target (Gunaratna, 2002).

f. *Goal Setting*

Teknik ini merupakan suatu kemampuan seseorang untuk merumuskan tujuan-tujuan yang akan dicapainya dalam jangka waktu yang ditentukan. Dalam teknik ini memiliki batasan dan juga waktu untuk membuat atlet lebih fokus dan terpacu dalam mencapainya, sehingga dibutuhkan komitmen dalam usahanya saat berlatih.

Cedera Fisik

Menurut Adnun Sudijandoko (2000:6) cedera merupakan suatu akibat dari aktivitas atau bekerjanya tubuh yang melampaui batas atau kemampuan tubuh seorang atlet atau individu lainnya. Cedera yang muncul saat melakukan aktivitas olahraga berupa timbulnya rasa sakit dalam jangka waktu yang pendek ataupun lama (Hardianto, 1995). Cedera merupakan rusaknya fisik pada seseorang ketika salah satu anggota tubuh secara tiba-tiba mengalami penurunan energi dan melebihi batas (WHO, 2014).

Berdasarkan pengertian diatas, cedera fisik yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu hilangnya fungsi normal pada salah satu bagian tubuh yang merupakan akibat dari melakukan suatu gerakan yang melebihi dari batas mampunya, dan muncul pada saat latihan atau pertandingan ataupun setelah pertandingan.

Adnun Sudijandoko (2000) menjelaskan bahwa terdapat enam penyebab terjadinya cedera, yaitu :

a. *Umur*

Umur merupakan faktor utama dari terjadinya cedera, karena ketika seorang atlet berumur diatas 30 tahun maka lapisan tendon dan ligamen akan menurun begitu juga dengan terkurasnya saat melaksanakan program latihan.

b. *Pengalaman*

Atlet yang memiliki pengalaman awal atau baru terjun sebagai atlet maka ia

akan lebih rentan terhadap cedera dibandingkan dengan atlet yang sudah berpengalaman.

c. Kemampuan Awal

Pemanasan merupakan pokok penting agar terhindar dari cedera. Jika pemanasan yang dilakukan kurang maka ia akan lebih mudah mengalami cedera.

d. Recovery Period

Waktu pemulihan untuk tubuh sangatlah penting, sehingga esok dapat digunakan lagi agar lebih prima.

e. Peralatan dan Fasilitas

Jika peralatan yang digunakan saat melakukan latihan kurang memadai, maka atlet akan lebih mudah mengalami cedera.

f. Kondisi

Mengetahui kondisi dari atlet itu sendiri apakah sedang sakit ataukah tidak, sehingga program latihan berjalan dengan lancar dan juga terhindar dari cedera

Atlet

Atlet dapat dimaksud dengan nama lain olahragawan, khususnya yang mengikuti suatu pertandingan (sumber: Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2002). Menurut Basuki Wibowo (2002) atlet merupakan seseorang yang memiliki profesi dan berfokus pada salah satu cabang olahraga dan memiliki prestasi. Menurut Monty P. (2002) atlet yaitu individu yang memiliki keunikan dan bakat tersendiri yang dapat mempengaruhi spesifikasi di dalam dirinya. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa atlet merupakan seseorang yang berkecimpung serta menekuni dalam salah satu cabang olahraga dan memiliki prestasi dari hasil bertanding. Sedangkan yang dimaksud seorang atlet dalam pembahasan ini yaitu seseorang yang menekuni salah satu cabang olahraga dan memiliki prestasi dari sebuah pertandingan yang telah diikuti.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yaitu penelitian menggunakan suatu proses pengumpulan data yang berupa kata-kata tertulis dari seseorang yang diteliti dan diamati sehingga menghasilkan data secara deskriptif (Margono, 2007). Sugiyono (2011) juga menjelaskan bahwa metode kualitatif dapat digunakan untuk mendapatkan data secara mendalam. Menurut Nazir (2009) penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang meneliti suatu objek, kondisi, pemikiran ataupun peristiwa untuk membuat deskripsi atau gambaran secara sistematis, faktual, dan juga akurat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Studi kasus merupakan suatu strategi dalam penelitian kualitatif dimana dalam penelitian tersebut mengamati secara cermat pada suatu peristiwa, aktivitas, proses, individu atau kelompok (Creswell, 2010). Menurut Yin (2008), studi kasus merupakan suatu pengamatan yang dilakukan dalam proses penelitian terhadap suatu kehidupan nyata yang belum tampak secara jelas dan tegas. Menurut Yin, penelitian dapat saja dilakukan dengan studi kasus yang valid meskipun tanpa menggunakan sumber pustaka dan sesuai dengan topik yang diteliti.

Berdasarkan pemaparan diatas, dipilihnya penelitian kualitatif dengan metode studi kasus yaitu untuk mengungkap suatu peristiwa nyata yang terjadi pada atlet cedera Shorinji Kempo di lapangan serta mendapatkan nilai-nilai tersembunyi dalam pelaksanaannya.

Subjek Penelitian

Menurut Winarsunu (2009) populasi merupakan keseluruhan individu yang dimaksud untuk tujuan penelitian dan nantinya akan digeneralisasikan. Setelah menentukan populasi, maka selanjutnya yaitu sampel. Menurut Sugiyono (2017) sampel merupakan bagian dari jumlah dan juga karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan subjek yang dipilih untuk penelitian yang didasarkan pada pertimbangan tertentu.

Adapun kriteria subjek diantaranya merupakan atlet dengan karakteristik :

1. Atlet bela diri pada cabang olahraga Shorinji Kempo
2. Membela nama KONI Jawa Timur pada Pra-PON Banjarmasin 2019
3. Mengalami cedera fisik ketika sudah masuk dalam tim Pra-PON
4. Merasakan tekanan atau stres akibat cedera

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu Variabel Bebas (*Independent Variable*) dan Variabel Terikat (*Dependent Variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah psikoedukasi manajemen stres, yaitu memberikan suatu informasi baru kepada atlet Pra-PON Jawa Timur cabang olahraga Shorinji Kempo tentang bentuk atau teknik-teknik dalam mengelola rasa stres yang muncul akibat dari cedera fisik yang mereka hadapi. Manajemen stres dalam hal ini mengacu pada empat aspek yaitu aspek emosional, aspek kognitif, aspek perilaku sosial, dan aspek fisiologis. Dari empat aspek tersebut digunakan sebagai panduan pertanyaan untuk melakukan wawancara sebagai bentuk *pre-test* yang mengidentifikasi stres yang dihadapi atlet akibat cedera. Jumlah pertanyaan pada setiap aspek adalah 3, maka jumlah keseluruhan dari keempat aspek tersebut adalah 12. Pertanyaan ini disampaikan menggunakan wawancara supaya peneliti dapat menanyakan secara lebih dalam tentang stres seperti apa yang dihadapi atlet akibat cedera.

Setelah dilakukannya psikoedukasi manajemen stres, maka dilakukan wawancara kembali sebagai bentuk *post-test* untuk mengukur atlet dapat memahami psikoedukasi

yang diberikan, serta dapat menerapkan teknik-teknik dalam mengelola rasa stresnya, selain itu juga apakah atlet masih merasakan stres seperti sebelum dilakukannya psikoedukasi serta melakukan teknik-teknik dalam manajemen stres.

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian yang telah dilakukan memiliki tiga prosedur utama sebagai berikut :

1. Persiapan

Pada tahap awal ini, peneliti melakukan suatu persiapan berupa pendalaman terkait dengan kajian teori yang akan dibahas yaitu psikoedukasi manajemen stres dan kondisi psikologis atlet yang sudah punya riwayat cedera. Selanjutnya peneliti menyusun dan mengembangkan alat ukur yang akan dipakai berdasarkan aspek-aspek pada variabel yang akan diteliti.

2. Pelaksanaan

Tahap selanjutnya yaitu melaksanakan penelitian dengan turun ke lapangan secara langsung, yaitu melakukan wawancara kepada lima atlet Pra-PON Shorinji Kempo yang mengalami cedera. Wawancara dilakukan di asrama atlet KONI Jawa Timur yang berada di Surabaya. Setelah dilakukan wawancara maka selanjutnya peneliti melakukan psikoedukasi terkait dengan manajemen stres kepada kelima atlet tersebut.

3. Analisis

Tahap akhir yaitu melakukan analisis hasil yang didapatkan dari satu minggu setelah psikoedukasi dilaksanakan. Maka peneliti melakukan wawancara sebagai *post-test* apakah psikoedukasi ini berhasil atau tidak.

HASIL PENELITIAN

1. Sosiodemografi partisipan

Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet yang mengikuti Pra-PON Banjarmasin pada tahun 2019 cabang olahraga Shorinji Kempo dan sedang mengalami cedera, serta merasa stres akibat dari cedera yang dihadapinya. Total subjek sebanyak 5 orang yaitu 2 laki-laki berumur 24 tahun dan 20 tahun, 3 perempuan yang berusia 22, 23 dan 25 tahun..

2. Hasil Penelitian Utama

- a. Tentang Cedera

Bagian tubuh cedera yang dialami oleh 5 atlet ini berbeda, 3 perempuan mengalami dislokasi pada bagian bahu, 2 atlet laki-laki pada bagian pergelangan kaki. Mereka merasakan bahwa porsi latihan yang terlalu padat pada pagi, siang, sore, dan malam. Hal yang dialami oleh atlet yaitu rasa lelah

yang berlebihan, dimana tidak sempat mendapatkan istirahat yang cukup sehingga ketika melakukan pergerakan tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar. *“lah yaopo maneh mbak, jam 5 isuk wes di geber, dorong maneh sing awan, sore, bengi. Awak dewe yo guduk mesin, lek ngomong kesel opo loroh jarene kene alasan, tapi lek kene mekso yo kene dewe sing rugu ngerasakno loroh e”* ungkap salah satu subjek menggunakan bahasa Jawa. *“salah gerakan titik mbaleni, salah titik mbaleni, jenenge tangan ambek sikil yo onok engsel’e, onok remek e”* sautu salah satu subjek menggunakan bahasa Jawa

Upaya penyembuhan cedera yang telah dilakukan oleh 5 atlet ini berbeda-beda, 2 orang subjek perempuan melakukan rangkaian terapi yaitu fisioterapi (dengan dokter spesialis) dan rehabilitasi dengan pelatih khusus cedera yang berasal dari Afrika. Hal ini karena cedera yang dialaminya parah yaitu dislokasi pada bagian bahu dimana harus mendapatkan treatment khusus. Berbeda dengan 3 atlet (2 laki-laki dan 1 perempuan) ini hanya melakukan masase dengan ahlinya yang difasilitasi oleh KONI Jawa Timur karena mereka lebih memilih istirahat yang cukup daripada melakukan rehabilitasi yang menurut mereka sangat melelahkan dan menyita banyak waktu untuk istirahat.

b. Sumber Stres yang Dirasakan Atlet

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, stres yang dirasakan oleh atlet yaitu tuntutan pelatih, selain itu waktu kejuaraan yang semakin dekat dan porsi latihan teknik yang semakin tinggi. *“kene iku serba repot, ngomong loroh jare alasan, gak ngomong jare mosok pelatih e ngerti lek awakmu loroh, mangkane ngomong. Lah kene wes ngomong wong e malah ngilokno jare kene alasan”* ungkap salah satu subjek dengan menggunakan bahasa Jawa.

c. Respon Psikologis Atlet

Salah satu subjek berkata *“aku sendiri juga bingung gitu harus ngapain, cerita ke pelatih salah dan gak ceritapun juga salah”* ungkapnya. tidak hanya itu, salah satu subjek juga mengungkapkan *“lek kita ijin gak latihan cuman kepentingan capek, itu mesti kan orang e (pelatih) bilang yaopo kate juara latihan ae males-malesan... kita iku gak males, cuman kebangeten ngunu loh wong e lek ngekek i materi saking ambisine wong e oleh jeneng”*. Mengacu pad akutipan tersebut terlihat bahwa respon dari psikologis 5 atlet tersebut merasakan bingung dan tidak tahu harus melakukan apa dengan kondisi pelatih yang menurut mereka kurang memahami rasa sakit cedera karena sangat berambisi agar atlet mendapatkan juara, sehingga rasa cemas, gelisah sudah menjadi teman sehari-hari.

d. Manajemen Stres Sebelum Intervensi

a. Aspek Emosional

Dari 5 atlet rata-rata menyampaikan hal yang sama yaitu merasakan cemas,

gelisah, dan tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mengatasinya. *“menurutku kan kita disuruh cerita kalo sakit, tapi giliran udah cerita sama pelatih malah dibilang alasan.. kan bingung gitu haruse ngapain, kadang kalo aku mau cerita ke kalian juga gaenak karena kita sama-sama kesel dan capek”* ungkap salah satu atlet. Rasa khawatir yang luar biasa karena cedera membuatnya bingung harus bertindak seperti apa karena selain fasilitas, menurutnya saling mendukung dalam satu tim merupakan hal yang berpengaruh dalam kesembuhannya.

b. Aspek Kognitif

Hal yang dialami pada 5 atlet yaitu berdampak pada kurangnya konsentrasi *“ya kadang tiba-tiba kaya gak fokus meskipun latihan juga”* sehingga sering lupa saat melakukan gerakan pada saat berlatih, karena pada nomor seni atlet dituntut untuk hafal komposisi gerakan seperti yang diungkap oleh salah satu atlet saat wawancara dilakukan.

c. Aspek Perilaku Sosial

Rasa cemas dan juga bingung harus bertindak seperti apa membuat salah satu atlet lebih bersikap cuek dan kurang memperhatikan teman-temannya *“aku diem, cuek itu bukan gara-gara aku marah, tapi kadang aku mikirnya itu kaya bingung harus ngapain, kalian yo kesel, aku yo kesel, pelatih e yo kaya gitu”* jelasnya.

Tetapi beberapa atlet juga mengungkapkan bahwa melamun adalah hal yang tepat untuk dirinya *“kadang kaya sering ngelamun mangkanya suka lupa sama gerakan pas latihan, lah emang nyeri eh”*. Gugup juga dialami oleh salah satu subjek ketika ditanya mengenai perkembangan cederanya seperti apa.

d. Aspek Fisiologis

Denyut jantung dan keringat yang berlebihan sering dialami oleh 5 subjek tersebut. Salah satu atlet menceritakan bahwa ia pernah mengalami hingga bajunya basah karena berkeringat tidak seperti biasanya, hal ini diakibatkan oleh rasa cemasnya yang berlebihan *“iya pernah kan ya yang waktu itu kakiku dikasih jahe merah, wuh bingung aku mau gimana pas ditanya sampek bener-bener keluar tuh keringat”*.

Psikoedukasi yang diberikan kepada 5 subjek yaitu tentang manajemen stres. Memiliki 1 sesi, dengan durasi 2 jam yang dilaksanakan pada pukul 16:00-18:00 dimana sudah termasuk sesi tanya jawab. Materi yang diberikan yaitu tentang tujuan diadakannya kegiatan, pengertian manajemen stres, faktor yang mempengaruhi stres, dan teknik-teknik dalam manajemen stres. Salah satu subjek ditunjuk untuk menerapkan salah satu teknik tersebut, lalu subjek lain menirukannya sehingga pemateri langsung mengulas teknik tersebut.

e. Manajemen Stres Setelah Intervensi

a. Aspek Emosional

Salah satu subjek juga menyampaikan *“kemarin lak di bilang suruh nerapin teknik e sing cocok buat kita sendiri ya, aku coba self-talk itu... meskipun cederaku sek gak sembuh, tapi setidaknya e aku paham buat gimana aku gak panik, bingung, stres juga”* ungkap salah satu subjek.

Secara keseluruhan, 5 atlet menyampaikan bahwa merasa lebih tenang dan tidak bingung lagi karena mendapatkan informasi baru tentang bagaimana mengelola stres, meskipun cedera yang dialami belum sembuh.

b. Aspek Kognitif

“aku gawe sing ngomong dewe iku kan, dadi koyok lebih fokus kudu ngeke'i sing terbaik pas latihan iku, lek biasane lak moro-moro lali gerakane maringene opo” ungkap salah satu subjek bahwa ia menggunakan teknik self-talk untuk memberikan sugesti kepada dirinya bahwa ia harus lebih fokus dan memberikan yang terbaik. *“aku juga sekarang wes gamau mikirin sakit e pas tes iku, kayak e iku sing bikin aku gak fokus”* ungkap salah satu subjek, bahwa ia dapat mengidentifikasi penyebab dari ia tidak bisa berkonsentrasi dan sering lupa pada saat latihan. Selain itu, para atlet juga merasa mendapatkan informasi baru yang bermanfaat untuk membantu mereka mengelola stres berkaitan dengan kondisi cedera fisik.

c. Aspek Perilaku Sosial

“lek sekarang itu kita sama-sama semangat, soale kemarin kan wes di bilang lek dukungan itu perlu buat anak cedera... ya emang secara gak sadar ngaruh juga seh kita jadi semangat kaya gak ngerasa lek terpuruk sendiri” ungkap salah satu subjek bahwa mereka lebih kepada dukungan sosial dan saling memberi *support*. Sebelumnya salah satu atlet mengungkapkan bahwa melamun adalah teknik yang tepat untuk melupakan sakit, tapi untuk saat ini saling mendukung dan peduli adalah cara yang tepat menurutnya.

d. Aspek Fisiologis

“sekarang masih keringetan lebih, tapi ya wajar itu keringat latihan.. kemarin- kemarin keringetan gara-gara bingung itu ditanyain cedera... disuruh itung denyut nadi aja kadang udah deg-degan gara-gara malamnya insomnia” pernyataan itu diungkapkan oleh salah satu atlet, bahwa ia sekarang berkeringat lebih karena berlatih, bukan karena kekhawatirannya ditanya mengenai cedera.

e. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 5 subjek diatas

dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami rasa kebingungan dan tidak tahu harus melakukan apa saat rasa stres, gelisah, khawatir itu mulai muncul. Berdasarkan hasil *post-test* yang telah dilakukan terkait dengan psikoedukasi manajemen stres, 5 subjek atau atlet tersebut telah mengetahui teknik-teknik manajemen stres seperti apa yang cocok untuk diterapkan pada masing-masing subjek. Teknik yang di terapkan oleh atlet yaitu *imaginary training* dan *self talk*. Menurutny teknik itu lebih efektif dan dapat berkomunikasi secara langsung dengan dirinya sendiri. Sehingga mereka merasakan sesuatu yang lebih tenang, membuat mereka lebih percaya diri dan berpikir positif untuk sembuh dalam waktu dekat sehingga saat perlombaan Pra-PON dilaksanakan maka mereka sudah siap secara fisik ataupun mental.

Indikator dari manajemen stres yaitu mengidentifikasi penyebab dari rasa stres yang timbul atau dihadapinya, kedua yaitu menganalisa bagaimana stres itu muncul terhadap dirinya, ketiga yaitu strategi yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa stresnya terakhir yaitu coping stress dimana individu memiliki tindakan atau metode yang sudah diterapkan untuk menghilangkan atau mengurangi stres yang dihadapinya.

DISKUSI

Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi dalam menyampaikan materi terkait dengan manajemen stres. Dipilihnya metode dalam menyampaikan informasi tentang manajemen stres karena subjek akan dapat bertukar pendapat dan saling mendukung saat berjalannya psikoedukasi, waktu yang lebih efektif dan sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh subjek yaitu atlet yang mengalami cedera. Psikoedukasi yang diberikan kepada atlet yaitu bertujuan untuk memberikan suatu informasi baru dan menerapkan teknik-teknik terkait dengan bagaimana mengelola rasa stres yang dihadapi oleh atlet yang mengalami cedera fisik. Melalui psikoedukasi manajemen stres ini, atlet yang sedang mengalami atau memiliki riwayat cedera dapat mengembangkan sumber dukungan sosial dalam menghadapi permasalahannya, serta mengembangkan kreativitas atau keterampilan untuk memecahkan suatu masalah lain dalam kehidupannya.

Stres sendiri bersumber dari diri individu dimana individu tidak mampu untuk melakukan *coping stress* terhadap dirinya dari suatu permasalahan yang telah dihadapi. Tetapi metode- metode dalam manajemen stres dimana target tersebut adalah kognitif dan juga hasil perilaku yang tepat dengan memberikan psikoedukasi terlebih dahulu.

Indikator dari manajemen stres yaitu mengidentifikasi penyebab dari rasa stres yang timbul atau dihadapinya, kedua yaitu menganalisa bagaimana stres itu muncul

terhadap dirinya, ketiga yaitu strategi yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan rasa stresnya, terakhir yaitu *coping stress* dimana individu memiliki tindakan atau metode yang sudah diterapkan untuk menghilangkan atau mengurangi stres yang dihadapinya. Melalui psikoedukasi, para atlet dapat menerapkan indikator ini untuk mengelola stres yang mereka hadapi karena mengalami cedera fisik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa 5 atlet yang telah diberikan psikoedukasi terkait manajemen stres telah mengetahui apa itu manajemen stres dan macam-macam teknik dalam manajemen stres. Selain itu, teknik-teknik dalam menghadapi stres yaitu relaksasi, hipnosis, *imaginary training*, *self talk*, meditasi, dan juga *goal setting* ini dinilai efektif untuk digunakan dan mendapatkan hasil dimana atlet mengalami keadaan yang lebih tenang dan mengetahui sikap seperti apa yang harus dilakukan saat subjek mulai gelisah, stres dan juga frustrasi. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari psikoedukasi yaitu memberikan informasi baru tentang teknik atau strategi yang dapat memberikan solusi dari pemecahan suatu masalah sehingga tercipta kualitas hidup yang lebih baik.

Psikoedukasi yang telah diberikan memiliki nilai manfaat yaitu atlet mengetahui hal-hal apa saja yang bisa mereka lakukan untuk menekan rasa stres dan juga gelisah. Selain itu, atlet memiliki metode-metode yang dirasa tepat untuk mendukung dirinya lebih bersemangat dan tidak merasa stres, resah dan gelisah akibat cedera. Dalam penelitian ini, rehabilitasi yang dimaksud yaitu subjek atau atlet menerapkan teknik-teknik manajemen stres yang cocok untuk diterapkan pada dirinya guna sebagai menekan rasa stres yang dihadapi. Sesuai dengan sasaran dari psikoedukasi yaitu meningkatkan rasa penerimaan terhadap dirinya sendiri dari masalah yang dihadapinya dengan memberikan suatu edukasi atau pendidikan.

Penelitian serupa telah dilakukan oleh Waxenberg pada tahun 2009, ditemukan hasil bahwa metode-metode intervensi seperti *goal setting*, *positive self talk*, *imaginary*, *relaxation and social support* merupakan metode yang tepat untuk menekan rasa stres terhadap atlet untuk menunjang kesiapannya secara psikologis dalam ajang bertanding atau berkompetisi.

Teknik yang di terapkan oleh atlet yaitu *imaginary training* dan *self talk*. Menurutnya teknik itu lebih efektif dan dapat berkomunikasi secara langsung dengan dirinya sendiri. Sehingga mereka merasakan sesuatu yang lebih tenang, membuat mereka lebih percaya diri dan berpikir positif untuk sembuh dalam waktu dekat sehingga saat perlombaan Pra-PON dilaksanakan maka mereka sudah siap secara fisik ataupun mental. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Monsma (2009) yang memperoleh hasil bahwa atlet yang diberikan metode *imaginary* memiliki rasa cemas yang lebih rendah dan dapat menekan rasa stres terhadap atlet. Penanganan faktor psikologis yang dihadapi atlet cedera dapat dilakukan dengan manajemen stres, *coping stress*, dan juga pendekatan secara kognitif (Cox, 2012).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi pengantar terkait dengan pengenalan metode atau teknik dalam manajemen stres pada atlet yang mengalami cedera. Melalui psikoedukasi, subjek mendapatkan informasi baru yang sebelumnya subjek tidak mengetahui. Begitu juga dengan metode atau teknik dalam manajemen stres tersebut mendapatkan hasil secara deskriptif yaitu subjek dapat merasakan kenyamanan pada dirinya dan juga merasa lebih tenang sehingga subjek dapat mengelola rasa stres yang seketika muncul pada dirinya. Teknik manajemen stres yang banyak diterapkan oleh atlet yaitu *imaginary training* dan *self talk*. Setelah dilakukan psikoedukasi dan atlet menerapkan teknik tersebut, perubahan yang paling dirasakan yaitu dari aspek emosional dan aspek kognitif.

Implikasi dari penelitian ini yaitu atlet yang mengalami cedera fisik dapat menerapkan metode-metode manajemen stres selama masa pemulihan dan pasca pemulihan cedera sehingga membawanya untuk lebih fokus terhadap pertandingan yang akan dihadapinya dan tidak jatuh pada keterpurukan karena cedera yang dihadapi. Selain itu bagi lembaga atau institusi terkait agar dapat memberikan pelayanan tambahan terhadap atlet yang mengalami cedera selain rehabilitasi fisik, karena penanganan psikologis juga sangat dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan atlet dan juga lembaga atau institut.

REFERENSI

- Adnun Sudijandoko. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdikbud
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY
- Basuki Wibowo. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Cobb, M., Puchalski, C.M & Rumbold, B. (2012). *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare*. 1st penyunt. New York: Oxford University Press.
- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology Concept and Applications. Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Compnies, Inc.
- Griffiths, Patrick. (2006). *An Introduction to English Semantics and Pragmatis*. Edinburgh University Press Ltd.
- Gunarsa. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hardianto, W. (2006). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: EGC.
- Lukens & McFarlane. (2004). *Psycho Education as Evidence-Based Practice: Consideration for Practice, Research and Policy. Brief Treatment and Crisis Intervention* Vol. 4 No. 3. Oxford University Press
- Margono. (2004). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta. Margono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology*. London and New York: Routledge
- Monsma, E., Mensch, J., & Farroll, J. (2009). Keeping your head in the game: Sport-specific imagery and anxiety among injured athletes. *Journal of Athletic Training*, 44, 410- 417.
- Monty P. (2002). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Moran. A. P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. East Sussex: Routledge.
- Nazir, Moh. Ph. D. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pieter, H.Z. & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana

- Robbins. (2004). *Perilaku Organisasi. Edisi Indonesia, Jilid 1*. Jakarta: PT. Indeks Gramedia Grup.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Setyobroto, Sudibyo. (2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Supartono, B. (2015). *Penatalaksanaan Cedera di Kejuaraan Olahraga. Media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasional. Edisi 5th II*. Diakses dari http://kemenpora.go.id/data_kliping/files/majalah%20RSON/Majalaj%20RSON%20Edisi%205.pdf
- Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology*. 5th Edition. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.
- Walsh, Joseph. (2010). *Psychoeducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.
- Waxemberg, R., & Satlof, E. (2009). Returning injured athletes to the playing field too soon can lead to decreased performance and re-injury. *Journal of Athletic Training*.
- Winarsunu, Tulus. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM.
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J.B., Heiden, E., & Foster, D.T. (2010). Social support pattern of collegiate athletes before and after injury. *Journal of Athletic Training*, 45, 372- 379.

LAMPIRAN

1. Modul Kegiatan

Waktu	Kegiatan	Jam	Lokasi	Durasi	Sasaran
2 November 2019	Wawancara subjek (<i>Pre-Test</i>)	Menyesuaikan	Asrama Atlet KONI Jawa Timur	1 jam (menyesuaikan)	Mencari informasi lebih mendalam pada subjek
3 November 2019	Wawancara subjek (<i>Pre-Test</i>)	Menyesuaikan	Asrama Atlet KONI Jawa Timur	1 jam (menyesuaikan)	Mencari informasi lebih mendalam pada subjek
6 November 2019	Wawancara subjek (<i>Pre-Test</i>)	Menyesuaikan	Asrama Atlet KONI Jawa Timur	1 jam (menyesuaikan)	Mencari informasi lebih mendalam pada subjek
18 November 2019	Melakukan Psikoedukasi	16:00-18:00	Gedung D Universitas Narotama Surabaya	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi pengenalan, 16:00-16:10 - Sesi Materi, 16:10-17:00 - Sesi tanya jawab, 17:00-17:50 - Penutup, 17:50-18:00 	<ul style="list-style-type: none"> · Subjek mengetahui pengertian manajemen stres · Subjek mengetahui faktor stres · Subjek mengetahui dan menerapkan teknik

25 November 2019	Wawancara subjek	Menyesuaikan	Asrama Atlet KONI Jawa Timur	1 jam (menyesuaika n)	Mengetahui bagaimana kondisi subjek saat ini setelah menerapkan teknik manajemen stres yang dipilih
26 November 2019	Wawancara subjek	Menyesuaikan	Asrama Atlet KONI Jawa Timur	1 jam (menyesuaika n)	Mengetahui bagaimana kondisi subjek saat ini setelah menerapkan teknik manajemen stres yang dipilih

2. Hasil Penelitian Persubjek

A. Subjek 1

Berdasarkan hasil wawancara *pre-test*, hasil yang didapatkan yaitu subjek 1 yaitu secara cedera mengalami diskolasi pada bagian bahu kiri. Penyebab dari cedera yang dialaminya yaitu ketika melakukan latihan teknik saat persiapan Pra-PON 2019 di Banjarmasin. Hal yang dialami subjek 1 saat mengetahui bahwa sedang cedera parah yaitu menangis, karena waktu bertanding sudah dekat. Hal itu membuatnya tertekan secara psikologis yaitu

mengalami stres dan juga gelisah. Hal ini sudah ditangani secara medis oleh rehabilitasi yang merupakan program dari KONI Jawa Timur khusus atlet yang cedera. Tetapi rehabilitasi itu menekankan secara kekuatan otot atau fisik, belum secara psikologis khusus untuk atlet yang cedera. Berdasarkan empat aspek yang sudah dilakukan wawancara kepada subjek 1 memperoleh hasil, yaitu :

a. Aspek Emosional

Pada aspek emosional, subjek 1 sangat merasakan kekhawatiran yang berlebihan akan cederanya yang semakin parah, karena saat subjek melakukan rehabilitasi subjek juga melaksanakan latihan, dimana subjek dalam sehari hanya memiliki waktu istirahat jam 12-1 siang karena jadwal rehabilitasi mulai pukul 09:00 pagi hingga pukul 16:00 sore. Setelah itu subjek melaksanakan latihan wajib pukul 16:00 sampai 20:00.

“ya menurutku waktu pemulihan atau istirahat buat aku itu kurang, soalnya seharian latihan rehab belum lagi latihan cabang olahraga sore sampai malam, malamnya baru bisa istirahat, belum lagi pagi jam 5 latihan fisik cabang olahraga”.

Subjek berinisial DAL, jenis kelamin perempuan, usia 22 tahun dan sudah 12 tahun menjadi seorang atlet, mengeluhkan bahwa disisi lain saat subjek mengambil istirahat yang lebih lama dari pada teman-temannya, itu akan menimbulkan kata-kata sindiran dari pelatihnya. Sehingga subjek tidak tahu harus bagaimana dan itu mengakibatkannya bingung, gelisah, cemas dan stres. Ditambah subjek 1 merupakan seseorang yang mudah berlarut dalam sedih dan sering tiba-tiba menangis jika merasa stres.

b. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, rasa khawatir, stres dan gelisah ini berdampak pada saat subjek melaksanakan latihan teknik, dimana subjek harus hafal gerakan tersebut tetapi malah lupa yang disebabkan oleh rasa sakit pada bahu sehingga subjek merasa khawatir jika melakukan gerakan yang berlebihan.

c. Aspek Perilaku Sosial

Pada aspek perilaku sosial, subjek merasa lebih suka menyendiri, karena saat subjek ditanya terkait perkembangan cederanya seperti apa maka ia akan lebih merasa gugup saat menjawab.

d. Aspek Fisiologis

Subjek sering merasakan denyut jantung yang lebih tinggi jika ia merasa bahunya nyeri, mulai merasa stres, sedih dan juga gelisah.

B. Subjek 2

Berdasarkan hasil wawancara *pre-test* kepada subjek berinisial WA berjenis kelamin perempuan, berumur 23 tahun dan sudah menjadi atlet selama 12 tahun, hasil didapatkan yaitu subjek 2 yaitu secara cedera mengalami diskolasi pada bagian bahu kanan. Cedera yang dialami sudah 3 tahun kebelakang sebelum dilaksanakan pemusatan latihan, tetapi cedera itu kambuh lagi saat subjek melaksanakan latihan pada persiapan Pra-PON 2019 ini. Hal itu membuatnya kaget karena cedera yang dialaminya sudah lama. Maka dari itu subjek mengikuti rehabilitasi yang merupakan program KONI Jawa Timur. Berdasarkan empat aspek yang ditelaah dilakukan wawancara kepada subjek 2 mendapatkan hasil, yaitu :

a. Aspek Emosional

Subjek 2 merasakan cemas dan juga khawatir jika waktu pertandingan rasa sakit pada cedera akan lebih parah daripada saat latihan. Subjek mengalami kebingungan dan tidak tahu harus seperti apa, karena subjek 2 ingin melakukan gerakan secara maksimal tetapi terbatas karena cederanya.

b. Aspek Kognitif

Subjek merasakan sulit berpikir positif dan juga berkonsentrasi karena gerakannya selalu disalahkan, padahal subjek 2 mengalami cedera bahu.

c. Aspek Perilaku Sosial

Pada aspek perilaku sosial, subjek 2 merasa menjadi lebih cuek kepada teman-temannya dan juga pelatihnya. Subjek 2 merasa bahwa ia sedang mengalami cedera dan pelatih tidak memaklumi itu jika ia bergerak secara terbatas.

d. Aspek Fisiologis

Subjek 2 merasa sering berkeringat berlebihan saat ia mengalami stres atau berpikir terlalu berat.

C. Subjek 3

Berdasarkan hasil wawancara *pre-test* yang dilakukan oleh subjek berinisial FA berjenis kelamin perempuan, usia 25 tahun dan sudah menjadi atlet selama 14 tahun, hasil yang didapatkan yaitu subjek 3 yaitu secara cedera mengalami nyeri dibagian bahu belakang. Cedera yang dialaminya baru beberapa bulan ini karena porsi latihan yang meningkat. Hal itu membuatnya merasa gelisah dan selalu bertanya bahunya kenapa dan bagaimana ia bisa pulih. Subjek 3 tidak melakukan rehabilitasi karena kurang bisa membagi waktu dan disisi lain subjek memiliki pekerjaan

Berdasarkan empat aspek yang ditelaah dilakukan wawancara kepada subjek 3 mendapatkan hasil, yaitu :

a. Aspek Emosional

Pada aspek emosional, subjek 3 merasakan takut karena selama ini ia tidak mengalami cedera yang ia rasa aneh. Selain itu, subjek 3 cenderung tidak mudah untuk mengungkapkan rasa sakitnya.

b. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, subjek merasa bahwa ia kurang fokus terhadap sesuatu dan sering tiba-tiba melamun, ia menjelaskan karena merasa stres dan gelisah ia lebih memilih untuk melamun dengan hanya beralasan “*enak, kayak lebih tenang*”.

c. Aspek Perilaku Sosial

Pada aspek perilaku sosial, subjek sering merasa bingung dan gugup saat ditanya mengenai cederanya, dan juga subjek lebih merasa aman jika ia mengatakan bahwa rasa sakitnya sudah mereda atau lebih baik dari sebelumnya padahal tidak.

d. Aspek Fisiologis

Pada aspek ini subjek sering mengalami keluarnya keringat yang berlebihan dan juga denyut jantung yang cepat.

D. Subjek 4

Berdasarkan hasil wawancara *pre-test* dengan subjek berinisial KK berjenis kelamin laki-laki berusia 20 tahun dan sudah menjadi atlet selama 8 tahun, hasil yang didapatkan yaitu subjek 4 yaitu secara cedera mengalami pergeseran pada engkel kaki. Cedera yang dialami sejak ia masuk di pemusatan latihan Pra-PON ini, karena menurutnya porsi latihan yang sangat banyak. Subjek 4 tidak mengikuti program rehabilitasi karena ia merasa sudah terlalu lelah, maka subjek 4 memutuskan untuk pijat alternatif yang ia rasa lebih baik.

Berdasarkan empat aspek yang telah dilakukan wawancara kepada subjek 4 mendapatkan hasil, yaitu :

a. Aspek Emosional

Pada aspek emosional, subjek 4 merasakan khawatir jika saat pertandingan nantinya engkel kaki kambuh lagi, karena porsi latihan yang banyak dan waktu pemulihanpun hanya sedikit.

b. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, subjek 4 merasa kurang fokus. Subjek 4 menjelaskan “*ya kadang tiba-tiba kaya gak fokus meskipun latihan juga*”.

c. Aspek Perilaku Sosial

Subjek 4 tidak pernah merasakan gugup ataupun menyendiri ketika ia merasa cemas, stres akibat cederanya. Tetapi, subjek 4 juga ingin ada jalan keluar untuk menghadapi dirinya yang terlalu membawa santai, dimana sebenarnya santai adalah pengalihan dari stres yang dirasakan.

d. Aspek Fisiologis

Subjek 4 sering merasakan denyut jantung yang berlebihan dan juga berkeringat dingin.

E. Subjek 5

Berdasarkan hasil wawancara *pre-test* dengan subjek berinisial ZAO berjenis kelamin laki-laki berusia 24 tahun dan sudah menjadi atlet selama 13 tahun,

hasil yang didapatkan yaitu subjek 5 yaitu mengalami cedera engkel kanan dan juga jari tengah pada bagian kaki kanan. Cedera yang dialami ketika sudah pemusatan latihan Pra- PON 2019. Hal itu membuatnya sangat khawatir, karena ia merasa pelatih lebih berharap besar kepadanya. Subjek tidak mengikuti latihan rehabilitasi, karena ia lebih memilih waktu untuk beristirahat dan pemulihan.

Berdasarkan empat aspek yang ditelaah dilakukan wawancara kepada subjek 2 mendapatkan hasil, yaitu :

a. Aspek Emosional

Subjek 5 merasakan cemas dan juga stres, ia merasa bahwa dirinya mudah untuk merasakan stres dan sedih berlebihan.

b. Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif, subjek 5 merasa sering hilang konsentrasi saat latihan. Ketika ia melakukan suatu gerakan dan bagian cederanya merasa sakit, maka ia tidak bisa berkonsentrasi pada gerakan selanjutnya.

c. Aspek Perilaku Sosial

Subjek 5 merasakan bahwa ia tidak ada hambatan tentang perilaku sosial ketika mengalami cedera. Hanya saja subjek merasa gugup ketika ditanya terkait dengan cederanya oleh pelatih ataupun teman.

d. Aspek Fisiologis

Pada aspek fisiologis, subjek sering merasakan denyut jantung yang cepat. Selain itu subjek sering menampilkan rasa kebingungan.

3. Tabel

Subjek	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
1	Tidak mengetahui apa yang harus dilakukan ataupun solusi sehingga merasa stres, gelisah, rasa khawatir yang berlebihan, tertekan akibat merasakan cedera fisik yang dihadapinya	Mengetahui apa saja yang harus dilakukan untuk mengatasi rasa gelisahnya dengan teknik manajemen stres akibat cedera. Meskipun itu tidak membuat cederanya sembuh total, tetapi subjek lebih merasakan tenang, merasa ada yang mendukungnya dengan kondisi yang tidak seperti teman lainnya.

2	Kurang mengetahui hal apa saja yang dapat membuat subjek lebih membaik, sehingga muncul rasa khawatir akan cedera yang belum ada perubahan, sulit untuk berpikir positif terhadap dirinya, merasa lebih cuek terhadap teman-temannya karena merasakan nyeri dan lelah	Mengetahui solusinya sehingga dapat mengambil keputusan untuk dirinya agar lebih baik. Subjek merasakan lebih peduli terhadap dirinya, selain itu merasakan lebih nyaman dan juga tenang jika menerapkan salah satu teknik manajemen stres yang dirasa cocok untuk dirinya
3	Rasa takut untuk bercerita mengenai cederanya sehingga tidak mendapatkan solusi, dimana subjek memilih untuk sering melamun sehingga lupa gerakan saat latihan sehingga gelisah	Subjek mengetahui cara atau solusi menenangkan diri yang lebih tepat daripada melamun, selain itu subjek merasakan bahwa bercerita itu penting untuk mendapatkan dukungan satu sama lain serta percaya diri
4	Tidak mengetahui tindakan apa yang harus diambil serta solusinya seperti apa, sehingga rasa khawatir akan cedera semakin buruk sehingga kurang fokus saat latihan	Mengetahui solusi untuk bertindak lebih baik dalam menghadapi cedera yang di hadapinya, dengan menerapkan salah satu teknik manajemen stres yang subjek rasa cocok untuk dirinya. Dimana hasil tersebut subjek merasa lebih termotivasi dan berpikir positif untuk sembuh
5	Rasa takut untuk bercerita sehingga dipaksa untuk tetap melakukan gerakan sehingga muncul rasa cemas yang berdampak pada sulit berkonstrasi saat diajak bicara terkait cedera yang dihadapi, bingung harus seperti apa	Subjek mengetahui solusi untuk menghadapi dirinya yang mengalami cedera tetapi takut untuk bercerita. Dalam penerapan teknik manajemen stres, ia merasa lebih tenang, berpikir positif serta merasa bahwa bercerita itu penting untuk sama-sama mendukung